Richtig essen und das Demenzrisiko reduzieren

Sie essen gerne Obst und Gemüse? Herzlichen Glückwunsch, Sie sind genau auf dem richtigen Weg, nicht nur Ihrem Körper, sondern auch Ihrem Gehirn einen großen Gefallen zu tun.

Wissenschaftler aus aller Welt forschen fleißig an den Geheimnissen eines langen und erfüllten Lebens und erfreuen uns immer wieder mit vielversprechenden Neuigkeiten. Auch dieses Mal können wir uns glücklich schätzen: Laut neuesten Forschungen können wir durch gesunde Ernährung das Demenzrisiko signifikant reduzieren.

Obst gegen Demenz? Wissenschaftler sagen: Ja!

Wissenschaftler der York Universität (Kanada) berichten, dass vor allem Obst- und Gemüseverzehr einen großen Einfluss auf unsere kognitive Leistungsfähigkeit besitzt. In einer umfassenden Studie haben sie das Leben von **45.000 Teilnehmern** im Alter von 30+ Jahren untersucht. Dabei wurde insbesondere auf die physische Komponente, die Essensgewohnheiten und die kognitiven Fähigkeiten geachtet.

Forscher haben herausgefunden, dass junge Erwachsene, die zehn oder mehr Obst- und Gemüseportionen am Tag zu sich nehmen, deutlich bessere kognitive Leistungen zeigen können. Für ältere Erwachsene war der Unterschied schon bei fünf Portionen pro Tag spürbar. Forscher betonen, das Obst und Gemüse reich an diversen Nährstoffen sind, wie beispielsweise die **Vitamine C und E** sowie die **Flavonoide**, die die körpereigene Abwehr unterstützen und sich positiv auf das Demenzrisiko auswirken.

Verstärkt wurde dieser Effekt durch physische Aktivität. Besonders signifikant fiel dabei der Unterschied für die ältere Gruppe aus.

Fit im Kopf – dank der Mittelmeerdiät

In einer anderen Studie aus Großbritannien wurde festgestellt, dass die mediterrane Ernährung einen besonders positiven Einfluss auf die Gehirnstruktur ausübt. Das Prinzip der Mittelmeerdiät ist einfach: Aufgetischt werden viel Gemüse, Salat mit Olivenöl, Fisch und Pasta-Gerichte. Zum Nachtisch gibt es Frisches und Nüsse.

Für die Studie wurden zunächst Daten von über 1.000 Teilnehmern im Alter von ca. 70 Jahren gesammelt. Drei und sechs Jahre später wurde ihre Gehirnstruktur erneut untersucht. Die Wissenschaftler haben festgestellt, dass die Anhänger der Mittelmeerdiät mit Abstand die **kleinsten altersbedingten Zellveränderungen** gezeigt haben. Und dies unabhängig von Bildung, Herkunft und anderen Einflussfaktoren, die in der Studie entsprechend berücksichtigt wurden.



Essen gegen das Vergessen

Neben regelmäßiger geistiger und körperlicher Betätigung ist die richtige Ernährung ein zentraler Baustein eines gesunden Lebens und eines fitten Geistes. Wenn Sie Ihr Gehirn nicht nur unterstützen, sondern auch stets weiter entwickeln möchten, empfehlen wir Ihnen zusätzlich einen regelmäßigen Griff zu Ihrem Gehirntrainingsprogramm: Personalisierte und wissenschaftlich geprüfte Übungen von NeuroNation bilden zusammen mit richtigem Lebensstil eine zuverlässige Grundlage für ein langes und erfülltes Leben.